




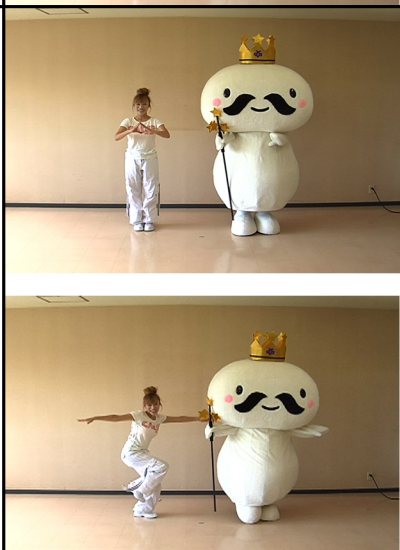



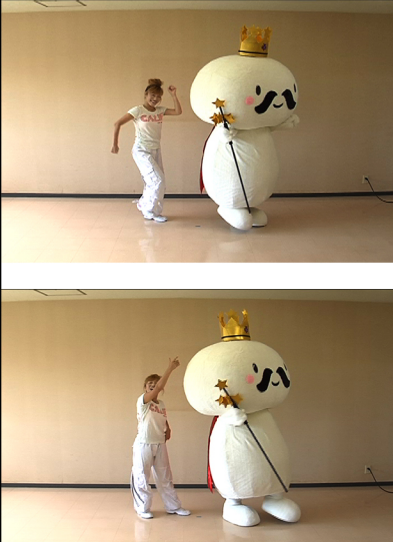






| 歌詞 | 説明 | 振り付け例 |
|-------------------------|--|---|
| ♪ 前奏 | 正面を向いて立ちます |  |
| ① チュチュチュ ムチュランラン | 右足を横に伸ばしつま先で立ち、右腕はまっすぐ前へ出します。右手の親指から小指にかけてヒラヒラと波打つように動かします。 |  |
| ② チュチュチュ ムチュランラン | 左足をつま先で立ち、左腕を右の方へ伸ばします。右側に伸ばした手を円を描くように左側へ回します。この時、手は波打つように動かし、両足でリズムを刻むように上下します。 |  |
| ③ チュチュチュ ムチュランラン | ①と同じ |  |
| ④ ムッシュ ムチュラン! | 両手を上へ広げ、バンザイのように |  |
| ⑤ むつのうまいは 日本一 | 右足を右に動かし、右側に重心を移すように左足を右側に。この時右手の手のひらを上にし、左から右へ円を描くように体の前で回し、右側で止めます。左右対称で左側を同様に行います。 足の左右移動をそのまま、左手を腰、右手はひじを曲げて斜め上を指さすように上げ、手首でリズムをとります。 |  |

| 歌詞 | 説明 | 振り付け例 |
|-----------------------------------|--|---|
| <p>⑥</p> <p>豊かな食と</p> <p>大地の恵</p> | <p>足の左右移動はそのまま 両手を上に、手で△を作り、斜め下へ 降ろします。</p> <p>降ろした手から、手のひらを上にし、 押し上げるような感じで真上に リズムをとりながら上げます。</p> |  |
| <p>⑦</p> <p>本州最北</p> <p>下北半島</p> | <p>足は、右足をつま先立ちの状態 で止め、左手を腰に当てます。 右手は人差し指を立てて、左から右へ トントンと4回指さしをします。</p> <p>足は、左足を起点にその場で足踏み、 両手を上いっぱい伸ばし、上から下へ 円を描くように下げます。 この時、手をパツパツと握って開いて リズムよく4回で下に来るようにします。</p> |  |
| <p>⑧</p> <p>てっぺん下北</p> <p>最上級</p> | <p>足をその場で静止したまま、 右手で∟の形を作りながら胸の前へ 次に、同様に左手も胸の前へ持って行き 胸の前で△ができるようにします。 そのまま両手を顔→頭上と2拍で 上げます。</p> <p>上げた両手を真横まで下げます。 同時に、左足を両ヒザを曲げて上げ、 片足立ちになります。 2拍ほど片足立ちのまま静止し、その後 気をつけの状態になります。</p> |  |

| 歌詞 | 説明 | 振り付け例 |
|---------------------------------|---|---|
| <p>⑨</p> <p>その味</p> <p>おもむき</p> | <p>右に2歩進みます。この時右足はカカトから着くようにします。</p> <p>左手は腰に当て、右手はヒジを曲げ、手のひらを開いたまま下から上へ足と同じリズムで動かします。</p> <p>同様に、左右対称で左に2歩</p> |  |
| <p>⑩</p> <p>その様子</p> | <p>⑤の前半と同じく、右足を右に動かし、右側に重心を移すように左足を右側に。この時右手の手のひらを上にし、左から右へ円を描くように体の前で回し、右側で止めます。左右対称で左側を同様に行います。</p> <p>足の動きをそのままに、両手を開いたまま真上へ上げ、両手を開いたままそれぞれの親指と小指を合わせ、胸の前まで下げます。</p> |  |
| <p>⑪</p> <p>三ツ星どころか</p> | <p>⑨と同様</p> |  |
| <p>⑫</p> <p>六つ星さ</p> | <p>右足をつま先立ちし、右手をLの字のように人差し指と親指で形を作り、左斜め上へ上げます。顔も同じ方向を向きます。</p> <p>その状態から顔だけを正面に向けます。</p> |  |

| 歌詞 | 説明 | 振り付け例 |
|--|---|---|
| <p>⑬</p> <p>(ムッシュ) リズム合わせて</p> | <p>右足を右に広げ、バンザイのポーズで止まります。</p> |  |
| <p>⑭</p> <p>(ムチュラン) みんな歌おう</p> | <p>両手を胸の前で水平にし、腰とヒザを使い右→左に動きます。首もリズムに合わせて動かしましょう。</p> |  |
| <p>⑮</p> <p>(ムッシュ) 素敵な町</p> | <p>右足のカカトを浮かせつま先立ちになり、左手のヒジを曲げ上に、右手もヒジを曲げ、下に(右図参照)顔は左を向き、2拍経ったら正面に向けます。</p> |  |
| <p>⑯</p> <p>ムチュランラン ランラン</p> | <p>右→左と動き、手は頭の上で手拍子をします。</p> |  |
| <p>(ムッシュ) 笑顔がいっぱい (ムチュラン) みんな踊ろう (ムッシュ) 輝き出そう チュチュチュ・ ムチュラ〜ン</p> | <p>⑬〜⑯と同様</p> | |
| <p>チュチュチュ ムチュランラン チュチュチュ ムチュランラン チュチュチュ ムチュランラン ムッシュムチュラン</p> | <p>①〜④と同様</p> | |

| 歌詞 | 説明 | 振り付け例 |
|--|---|---|
| <p>海にかこまれ 海の幸 山に育む 山の幸 蝶のように 輝く夜景 てっぺん下北 最上級</p> | <p>⑤～⑧と同様</p> | |
| <p>来さまい 食さまい あがさまい みんなに 届けたい 下北を</p> | <p>⑨～⑫と同様</p> | |
| <p>(ムッシュ)声をあわせて (ムチュラン)手拍子いっぱい (ムッシュ)素敵な町 ムチュランランラン (ムッシュ)手をつないで (ムチュラン)走り出そうよ (ムッシュ)輝き出そう チュチュチュ・ムチュラ～ン</p> | <p>⑬～⑯と同様</p> | |
| <p>チュチュチュ ムチュランラン チュチュチュ ムチュランラン チュチュチュ ムチュランラン ムッシュムチュラン</p> | <p>①～④と同様</p> | |
| <p>～～間奏～～</p> <p>さあ、みんな 釜臥山に登るぞー おー!</p> | <p>手を振りながら右へ4歩進みます。 右足だけトントンと足踏みしながら 左手を右上に足と同じリズムで トントンと指さします。</p> |  |

| 歌詞 | 説明 | 振り付け例 |
|---|--|---|
| <p>わーい頂上だ</p> <p>景色は最高</p> <p>お、陸奥湾も 見えるぞ</p> | <p>左側へ、左足から 腕を振りながら4歩進みます。 遠くを見渡すように左手をおでこに当て、 右手を腰に当てて 右から左へ見渡すように動きます。</p> <p>左まで体が向いたら右足を上げて 片足立ちします。</p> |   |
| <p>あ、向こうに 見えるのは?</p> <p>恐山</p> | <p>右側へ、右足から 腕を振りながら4歩進みます。 3歩目から平泳ぎのように 腕を動かします。</p> <p>右まで4歩動いたら、 手を上に上げ、拝むように合わせて、 顔の前まで降ろします。</p> |   |
| <p>さあ、みんな いくぞー</p> <p>おー</p> | <p>左へ一回転しながら、2歩ぶん移動 します。</p> <p>立ち止まり、その場で4拍、 ヒザを軽く屈伸させます。</p> |   |

| 歌詞 | 説明 | 振り付け例 |
|---|---------------|-------|
| <p>(ムッシュ)てっぺん下北 (ムチュラン)おいしい下北 (ムッシュ)楽しい下北 ムチュランランランラン (ムッシュ)みんなおいでよ (ムチュラン)うれしいこといっぱい (ムッシュ)夢があふれる ムチュランランランラン</p> | <p>⑬～⑯と同様</p> | |
| <p>(ムッシュ)リズム合わせて (ムチュラン)みんな歌おう (ムッシュ)素敵な町 ムチュランランランラン (ムッシュ)笑顔がいっぱい (ムチュラン)みんな踊ろう (ムッシュ)輝き出そう チュチュチュ・ムチュラ～ン</p> | <p>⑬～⑯と同様</p> | |
| <p>チュチュチュ ムチュランラン チュチュチュ ムチュランラン チュチュチュ ムチュランラン ムッシュムチュラン</p> | <p>①～④と同様</p> | |